BlinkistDE

Heilen mit der Kraft der Natur

Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung. Was wirklich hilft
Von Andreas Michalsen



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Heilen mit der Kraft der Natur (2017) erklärt, was falsch läuft in der modernen Medizin. Du erfährst, was die traditionelle Heilkunde besser macht und in welchen Bereichen sie die Schulmedizin sinnvoll ergänzen kann – oder ihr sogar überlegen ist. In den Blinks werden die Grundlagen der ganzheitlichen Naturheilkunde und wesentliche Techniken und Therapien beschrieben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die aufgeschlossen gegenüber der Naturheilkunde sind
Menschen, die noch Vorurteile haben
Jeder, der an einer chronischen Krankheit leidet

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Prof. Dr. Andreas Michalsen ist einer der renommiertesten Naturheilkundler, in Deutschland und auch weltweit. Als Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité in Berlin und Chefarzt der Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin widmet er sich sowohl der Forschung als auch der täglichen medizinischen Praxis.

Was drin ist für dich: Erfahren, was Naturheilkunde bewirken kann.

Millionen Menschen leiden unter Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs. Die moderne Medizin entwickelt im Kampf gegen diese Krankheiten immer neue Medikamente und immer raffiniertere chirurgische Techniken. Doch beides ist teuer – und vom falschen Ende her gedacht. Es ist nötig, radikal umzudenken: Jeder einzelne muss aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, und das bedeutet in erster Linie, möglichst im Einklang mit der Natur zu leben. In diesen Blinks wirst du erfahren, was du tun kannst, um die Selbstheilungskräfte deines Körpers nachhaltig zu stärken.

In den Blinks lernst du außerdem,

was Wadenwickel Antibiotika voraushaben,
wie Blutegel Schmerzen lindern, und
dass Ayurveda keine Wellness-Mode, sondern eine uralte Wissenschaft ist.

Die westliche Schulmedizin ist zu sehr auf einzelne Krankheiten fokussiert.

Als Robert Koch und Louis Pasteur Ende des 19. Jahrhunderts die Wirkung der Bakterien entdeckten, war das ein Segen. Infektionskrankheiten, an denen jährlich Millionen Menschen gestorben waren, konnten plötzlich vergleichsweise einfach behandelt werden. Man tötete nun einfach die verantwortlichen Bakterien ab.

Die damit geborene moderne Medizin hat seitdem Enormes geleistet – sie stößt jedoch auch immer wieder an ihre Grenzen. Gerade am Beispiel Antibiotika wird das deutlich. Immer häufiger schlagen sie nicht mehr an, weil die bekämpften Bakterien Resistenzen entwickeln. Ähnliche Probleme zeigen sich in vielen Bereichen der modernen Medizin. So haben in den USA die zehn am häufigsten verordneten Medikamente nur eine Erfolgsquote zwischen 4 und 25%. Was läuft da schief?

Naturheilkundler kritisieren an der Schulmedizin v.a. eine falsche Fokussierung: Statt den menschlichen Körper in einem organischen Zusammenhang zu betrachten, behandelt die moderne westliche Schulmedizin einzelne Krankheiten. Besonders der hohe Spezialisierungsgrad lässt das Gesamtbild zunehmend aus dem Blick geraten. Häufig wird nur das Symptom bekämpft, während die Ursache dafür, dass der Körper mit der Krankheit nicht alleine fertig wird, unbehandelt bleibt.

Diese Fokussierung auf einzelne Krankheiten führt zwangsläufig zu kurzsichtigen Behandlungsmethoden. Die Ärzte greifen an ausgewählten Stellen in ein komplexes Gefüge

ein. Oft hat dieses Eingreifen Nebenwirkungen, die zusätzliche Behandlungen erfordern. Bereits ab drei gleichzeitig eingenommenen Medikamenten sind jedoch die Auswirkungen nicht mehr sicher vorhersehbar – eine gefährliche Spirale ist in Gang gesetzt.

Aber was ist die Alternative?

Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind durch eine einseitige Lebensweise verkümmert.

Die Naturheilkunde setzt genau an dem beschriebenen Schwachpunkt der Schulmedizin an. Statt diese oder jene Krankheit ins Visier zu nehmen, wird der Körper als Ganzes gesehen. Dort laufen nämlich fortwährend vielfältige Prozesse ab, die verhindern, dass der Organismus Schaden nimmt. Genau diese Kräfte versucht die moderne Naturheilkunde anzuregen oder auch wiederzuerwecken.

Dabei geht es weniger um Heilung als um Prävention. Der Körper soll in die Lage versetzt werden, sich selbst vor Krankheiten zu schützen. Zentral ist dabei die Fähigkeit zur Anpassung. Das naturheilkundliche Ideal ist keine statische Ausgeglichenheit, sondern das Vermögen, in Bewegung zu bleiben, auf Reize und Einflüsse erfolgreich zu reagieren.

Das Ringen um Anpassung ist schließlich ein evolutionäres Grundprinzip – die Fähigkeiten des homo sapiens, sich an verschiedene Lebensumstände anzupassen, haben maßgeblich dazu beigetragen, dass er sich durchsetzen konnte. So passt sich unser Biorhythmus den Jahreszeiten an und etwa ein Viertel unserer Gene reagiert auf Klima und Umwelt.

Diese Fähigkeiten zur Anpassung sind jedoch bei vielen Menschen nicht mehr ausreichend entwickelt. Schuld daran ist eine unnatürliche Lebensweise. Der moderne, verstädterte Mensch lebt in vielerlei Hinsicht einseitig: Ernährung, Bewegung, körperliche und psychische Belastung – all diese Faktoren haben selten ein gesundes Maß. Darunter leidet der Körper zwangsläufig. V.a. aber verliert er die Fähigkeit, auf ungewohnte Belastungen und Einflüsse zu reagieren. Er wird krank, oft sogar chronisch. So kann z.B. sowohl Bewegungsmangel als auch Überlastung zu einer Arthrose etwa des Kniegelenks führen.

Aber auch die Schulmedizin selbst hat mitunter einen negativen Einfluss auf die Anpassungsfähigkeit der Menschen: Wenn Medikamente dem Körper immer wieder die Selbstheilung abnehmen, verlernt er sie. Und so manche Krankheit ist auf eine falsche oder übermäßige Verschreibung von Medikamenten zurückzuführen.

Ziel der Naturheilkunde ist deshalb v.a. ein gesunder Lebensstil.

Die Naturheilkunde arbeitet mit Reizen, um die Selbstregulation anzuregen.

Der menschliche Organismus ist ein komplexes System, er folgt keinem Algorithmus. Mit punktuellen Eingriffen lässt sich auf dieses System nur sehr begrenzt Einfluss nehmen.

Die Naturheilkunde verfolgt deshalb den Ansatz, mit speziellen Reizen die Selbstregulation zu stärken. Der Körper soll lediglich angeregt werden, die nötigen Maßnahmen zu ergreifen, um Beschwerden zu lindern oder loszuwerden. Im Vergleich zur Schulmedizin geht die Naturheilkunde also Umwege.

Das hat zur Folge, dass der Behandlungserfolg verzögert eintritt, v.a. bei erstmaliger Anwendung einer Methode. Nehmen wir als Beispiel eine fieberhafte Erkältung: Ein Schulmediziner verschreibt in der Regel Paracetamol und vielleicht ein Antibiotikum. Der Patient wird relativ schnell wieder gesund, ist aber gegen die nächste Infektion nicht besser gewappnet. Der Naturheilkundler würde eher mit kalten Brust- und Wadenwickeln arbeiten. Indem sich der Körper gegen die Kältereize wehrt, weicht die ursprüngliche, durch das Fieber verspürte Kälte, die Genesung aus eigener Kraft beginnt. Entscheidend dabei: Der Körper trainiert den Abwehrmechanismus und ist bei zukünftigen Erkältungen besser gerüstet.

Hierbei sind viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl vonnöten. Auch kommt es sehr auf die Kommunikation mit dem Patienten an, denn nicht bei allen Patienten wirken die Reize gleich. Deshalb unterscheiden Naturheilkundler verschiedene Typen von Patienten und schenken der spezifischen physischen und psychischen Verfassung eines Patienten große Beachtung.

Grundlegend ist auch das Prinzip der Hormesis: Es kommt auf die Dosis an, ob ein Reiz der Gesundheit zuträglich ist oder schädigend. Dies verdeutlicht das Beispiel Sonnenlicht: Es versorgt uns mit lebenswichtigem Vitamin D und schützt uns so vor Krankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs. Bekommen wir allerdings zu viel Sonne, altert die Haut und das Risiko für weißen und schwarzen Hautkrebs erhöht sich enorm. Im speziellen Einzelfall die richtigen Reize richtig zu dosieren, ist daher ein wichtiger Anspruch der Naturheilkunde.

Der Placebo-Effekt und die Einstellung der Patienten haben großen Einfluss auf die Genesung.

„Alles nur Einbildung“ heißt es oft. Wer die Naturheilkunde diskreditieren will, verweist gerne auf den Placebo-Effekt. Doch gerade dieser Effekt spielt oft eine durchaus wichtige Rolle beim Heilungsprozess.

Die Erwartung, dass ein Medikament oder eine Behandlung etwas Bestimmtes bewirkt, lässt nämlich häufig den Körper ebendiese Wirkung in gewissem Maße selbst hervorrufen. So konnten Mediziner des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf anhand von MRT-Aufnahmen nachweisen, wie ein Scheinschmerzmittel wirkte: Allein die Einnahme des Placebos aktivierte die Gehirnareale, die für die Schmerzreduktion zuständig sind – und diese ließen den Körper die nötigen Opioide tatsächlich selbst produzieren.

Dass ein ähnlicher Effekt auch durch intensive ärztliche oder therapeutische Zuwendung erreicht werden kann, zeigte eine Studie des Harvard-Professors Ted Kaptchuk mit Reizdarmpatienten. Eine Gruppe bekam keine Behandlung, eine zweite reine Akupunktur

und eine dritte Akupunktur mit intensiver Zuwendung. Ergebnis: Die letztere Gruppe genas am besten. Weil Naturheilpraktiker wissen, wie sehr Zuwendung zur Genesung beitragen kann, nehmen sie sich bewusst mehr Zeit für ihre Patienten als Schulmediziner.

Ebenso wichtig ist es ihnen, das Kohärenzgefühl ihrer Patienten zu stärken. Diesen Begriff prägte der US-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky. Er fasste darunter drei Aspekte zusammen, die seiner Meinung nach die Grundlagen der Gesundheit darstellen:

Verstehbarkeit: Der Patient begreift, was passiert und warum.
Handhabbarkeit: Der Patient vertraut darauf, die jeweilige Situation zu meistern.
Sinnhaftigkeit: Der Patient glaubt daran, dass sein eigenes Tun und sogar sein Leiden einen Sinn haben.
Je stärker das Kohärenzgefühl eines Patienten ist, so Antonovsky, desto besser geht es dem Patienten psychisch – was die körperliche Gesundheit unmittelbar beeinflusst.

Alte Behandlungsmethoden wirken zum Teil sehr effektiv.

Mit Blutegeln und Schröpfgläsern machten sich mittelalterliche Ärzte an ihren Patienten zu schaffen. Sehen wir solche Szenen, etwa auf alten Gemälden, kommt uns schnell das Gruseln. Doch hinter diesen archaisch anmutenden Behandlungsmethoden steckt mehr als abergläubischer Hokuspokus.

Bei der Behandlung von Arthrosen bspw. ist es auch heute noch eine sehr effektive Methode, Blutegel anzusetzen. Besonders bei der Kniegelenksarthrose wird sie überaus erfolgreich angewandt. So zeigte eine groß angelegte Studie in Aachen bei vier von fünf mit Blutegelbissen behandelten Patienten eine Schmerzreduktion um durchschnittlich 60%. Diese erstaunliche Wirkung hielt bei zwei Dritteln der Patienten sogar über ein Vierteljahr an!

Inzwischen wissen Mediziner auch, was genau Blutegel bewirken: In ihrem Speichel fand man über 200 bioaktive Substanzen, darunter neben den eigentlich schmerzstillenden auch solche, die sie tief ins Gewebe transportieren.

Auch das Schröpfen ist nach wie vor wirksam, etwa bei Schmerzen im Rücken, im Nacken oder am Handgelenk. Schon einfaches Schröpfen zu Hause kann entspannen und Schmerzen lindern. Dabei wird mittels Hitze oder durch Absaugen ein Unterdruck erzeugt, der die Oberhaut hebt und so die Durchblutung und die Zirkulation der Lymphflüssigkeit fördert.

Aber v.a. das „blutige Schröpfen", bei dem die Haut zuvor angeritzt wird und langsam Blut und Lymphflüssigkeit in das Schröpfglas läuft, führt zu beeindruckenden Resultaten, insbesondere beim Karpaltunnelsyndrom, einer schmerzhaften Erkrankung am Handgelenk. Dabei wird keineswegs direkt am Handgelenk geschröpft, das wäre aufgrund der anatomischen Gegebenheiten kaum möglich. Das Schröpfglas wird stattdessen an Reflexzonen angesetzt, in diesem Fall an der Schulter.

Und auch der gute alte Aderlass bewährt sich bis heute, mitunter in Form einer Blutspende. Er hilft nachweislich bei Bluthochdruck, und dies nicht nur einfach, weil Druck aus den Adern genommen wird. Auch der Eisenspiegel im Blut sinkt. Ein zu hoher Eisengehalt – meist ein Resultat fleischlastiger Ernährung – ist eine der Ursachen von Herzinfarkt, Diabetes und Krebs. Schließlich muss der Körper das entzogene Blut ersetzen und unterzieht so das Blut einer Frischzellenkur.

Fasten ist eine vielseitige und effektive Therapie – wenn man es richtig macht.

Lange Zeit hatten Menschen Mühe, genug Nahrung zu beschaffen. Die ständige Verfügbarkeit von Nahrung bis hin zum Überfluss, die ein Großteil der Menschheit heute genießt, ist geschichtlich gesehen ein relativ neues Phänomen. Das Problem dabei: Unsere Gene haben sich noch nicht daran angepasst, sie sind immer noch auf Nahrungsknappheit programmiert. So ist zu erklären, dass das Fasten Erstaunliches bewirken kann, sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten.

Heilfasten ist z.B. eine wirksame Behandlungsmethode bei Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Darmerkrankungen und chronischen Schmerzen aller Art. Auch steigert es die kognitive Leistungsfähigkeit, wirkt stimmungsaufhellend und beugt Demenz vor.

Einer der Hauptgründe für diese universelle Wirkung ist der Umstand, dass der Körper bei der Verdauung Insulin produziert. Insulin hemmt jedoch die Selbstreparatur der Zellen. Beim Fasten produziert der Körper kaum Insulin. Stattdessen bringt er auf der Suche nach alternativen Energiequellen Zellen dazu, nicht mehr funktionierende Teile abzustoßen und sich so zu erneuern.

Ebenfalls als alternative Energiequelle produziert die Leber Ketonkörper. Diese schützen nachweislich das Gehirn vor Entzündungszellen und beugen daher degenerativen Hirnerkrankungen vor. Der stimmungsaufhellende Effekt des Fastens hingegen lässt sich durch die verstärkte Produktion von Serotonin und Endorphinen erklären.

Aber Vorsicht, wenn du fasten willst, solltest du es richtig tun: Während des Heilfastens nimmst du 250 bis 400 Kalorien in flüssiger Form zu dir, am besten morgens und abends Gemüsesaft, mittags eine gefilterte Gemüsebrühe, dazu 2 bis 3l Flüssigkeit täglich. Dies solltest du ein- oder zweimal jährlich fünf bis sieben Tage durchhalten.

Eine gute Ergänzung oder Alternative zum Heilfasten ist das intermittierende Fasten. Dabei versuchst du, täglich oder mehrmals in der Woche 14-16 Stunden lang nichts zu essen, wobei die Schlafphasen mitzählen.

Fasten kostet, v.a. beim ersten Mal, einige Überwindung und Willensstärke, es ist jedoch eine befreiende Erfahrung – für Körper und Geist!

Traditionelle indische und chinesische Heilverfahren können die westliche Medizin sinnvoll ergänzen.

In jedem Drogeriemarkt stehen heute Ayurveda-Tees und Ayurveda-Badezusätze. Ayurveda-Massagen gehören zum Standard vieler Wellness-Hotels. Doch hinter diesem Modewort steckt viel mehr als der reine Wellness-Gedanke.

Ayurveda ist nicht nur eine eigene medizinische Wissenschaft, sie ist die Heilkunde mit der längsten Tradition und greift auf mindestens 2.000 Jahre Praxiswissen zurück. In der ayurvedischen Medizin wird immer das große Ganze betrachtet, Beschwerden sind ein Zeichen dafür, dass Eigenschaften im Ungleichgewicht sind und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden müssen.

Unterschieden werden drei Grundeigenschaften: Vata steht für Luft und Bewegung, Pitta für Energie, Temperatur und Stoffwechsel, Kapha für Aufbau, Masse und Schwere. Eine Arthrose bspw. wird einer Dominanz des Bereiches Vata zugeschrieben, einer Trockenheit der Gelenke. Ein ayurvedischer Arzt würde versuchen, diese Dominanz mit verschiedenen Mitteln zu überwinden: mit Schwitzbädern, Massagen, einer angepassten Ernährung und bestimmten Heilkräuter-Mixturen. Insbesondere bei Diabetes, neurologischen Erkrankungen, Rheuma, Arthrose und Darmerkrankungen hat sich Ayurveda bewährt.

Die Akupunktur hat sich sogar schon einen Platz in der Schulmedizin erobert, etwa in der Schmerztherapie, denn westliche Mediziner können ihre Wirkungsweise gut nachvollziehen. In der traditionellen chinesischen Medizin soll mittels Druck, Wärme oder Nadelstechen an über 700 genau definierten Punkten das Qi, das den Körper als Lebensenergie durchfließt, positiv beeinflusst werden. Diese Punkte entsprechen im westlichen Verständnis mehr oder weniger den Head'schen Zonen, Hautarealen, die über einen Nerv mit tieferen Schichten des Bindegewebes und teilweise auch mit Organen in Verbindung stehen.

Zum vollen Verständnis der Wirkungsweise fehlen noch immer wichtige Erkenntnisse, doch weiß man bereits, dass bei der Akupunktur vermehrt schmerzstillende Endorphine ausgeschüttet werden. Eine Studie an der Berliner Charité zeigte zudem, dass mit Akupunktur starker Heuschnupfen therapiert werden kann. Die Wirkung hielt bei manchen Patienten teilweise bis ins Folgejahr an.

Traditionelle Heilverfahren haben also durchaus schon ihren Platz in der modernen Medizin. Sie sollten noch viel häufiger zum Einsatz kommen.

Der Patient hat mehr Autorität und Verantwortung.

Bei aller äußeren Freiheit, die die westliche Gesellschaft bietet, sind andere wichtige Dinge auf der Strecke geblieben: innere Freiheit und ein Verantwortungsgefühl für die eigene Gesundheit. So hat der Patient im westlichen Gesundheitssystem kaum Anteil daran, welche Therapie man ihm angedeihen lässt. Die Ärzte – und die Krankenkassen – sind die Götter, die über ihn entscheiden.

Die Naturheilkunde kann dies ändern. Eine naturheilkundliche Therapie kennt keine Standardlösungen, sondern verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der auch Lebensstil und Essensgewohnheiten nicht außer Acht lässt. Deshalb erfordert eine solche Therapie einen

intensiveren Kontakt zwischen Arzt und Patient. Dem Patienten wird viel mehr Autorität zugeschrieben. Er ist schließlich derjenige, der seinen Körper am längsten und besten kennt. Daraus erwächst auch eine weitgehende Verantwortung des Patienten – er muss aktiv mitwirken.

Über die verordneten Therapien hinaus werden oft unterstützende Meditationen und Yogastunden verschrieben. Neben den körperlichen Auswirkungen wie der Senkung von Blutdruck und Stresshormonspiegel geht es dabei auch um spirituelle Erfahrungen. Patienten sollen innere Ruhe und Freiheit erlangen, sich der Begrenztheit des eigenen Körpers und des Lebens bewusst werden und sich auf die Dinge besinnen, die ihnen wirklich wichtig sind.

Übergreifendes Ziel ist es, dass der Patient die Kontrolle über seine Gedanken, seine Lebensweise und seine Ernährung zurückgewinnt – und möglichst in allen drei Bereichen seiner Natur näher kommt.

Naturheilkunde ist also auch eine moderne Aufklärung: Habe Mut, dich deiner Selbstheilungskräfte zu bedienen!

Die Naturheilkunde verdient höhere Akzeptanz und bessere Förderung.

Die Wirksamkeit naturheilkundlicher Therapien ist vielfach belegt. Und doch muss die Naturheilkunde noch immer um ihre gesellschaftliche Akzeptanz kämpfen. So übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht die Kosten der meisten naturheilkundlichen Behandlungen. Nur in Einzelfällen werden Akupunktur-Therapien erstattet. Beim Yoga-Training wird meist nur ein Teil der Kosten als Präventivmaßnahme übernommen, dabei kann gerade Yoga bei akutem Stress oder Rückenschmerzen sehr effektiv helfen.

Das ist nicht nur für die Betroffenen bedauerlich, sondern auch volkswirtschaftlich unklug. Die Naturheilkunde ist nämlich der einzige Weg, das Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten. Sicherlich ist die einzelne naturheilkundliche Behandlung personalintensiver und braucht mehr Zeit als eine herkömmliche. Auf lange Sicht jedoch spart sie Kosten.

Weil die Naturheilkunde in hohem Maß präventiv wirkt, hilft sie bspw., die bei einer herkömmlichen Behandlung so oft auftretende Medikationsspirale – ausgelöst durch Nebenwirkungen einzelner Medikamente – zu verhindern. Die Kosten für chronische Krankheiten steigen indes immer weiter: 2015 wurden in Deutschland Medikamente im Wert von 15,2 Milliarden Euro verkauft. Durch Prävention könnte diese Summe rasant sinken.

Wenn die Naturheilkunde besser erforscht wäre, hätte sie es leichter, Fachleute zu überzeugen und in die moderne Medizin integriert zu werden. Doch in Deutschland werden viel zu wenig staatliche Fördergelder für Studien im Bereich der Naturheilkunde ausgegeben. Während hierzulande die meisten naturheilkundlichen Forschungsprojekte von privaten Stiftungen und Sponsoren finanziert werden, gibt es z.B. in Indien ein eigenes Ministerium für traditionelle Heilverfahren. Auch in den USA fließen jährlich 250 Millionen US-Dollar staatliche Förderung in diesen Forschungsbereich.

Die zurückhaltende Förderung der Naturheilkunde in Deutschland ist dem Einfluss der Pharma-Lobby zu verdanken, denn die Erforschung naturheilkundlicher Verfahren verspricht keinen großen Profit. Doch wir sollten entscheiden: Was ist uns wichtiger – profitable Medikamentenverkäufe oder jahrtausendealtes Praxiswissen?

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Die Naturheilkunde hat sich vielfach bewährt. Im Gegensatz zur Schulmedizin ist sie nicht auf die Behandlung einzelner Krankheiten fokussiert, sondern sieht den Körper in seiner Gesamtheit. Gerade mit ihrem präventiven Ansatz hat sie viel in die moderne Medizin einzubringen. Naturheilkundliche Methoden sollten daher eine höhere gesellschaftliche Akzeptanz erhalten und stärker gefördert werden.

Was du konkret umsetzen kannst:

Versuch es mal mit Bewegung.

Wenn dir dein Rücken schmerzt, melde dich zu einem Yoga-Kurs an. Du wirst sehen, es wirkt Wunder.

Buch im Amazon Shop